zensor...
zensor 24 voorjaar 2004

A MOVED LINE IN JAPAN

1983

PICKING UP   CARRYING   PLACING
ONE THING TO ANOTHER
ALONG A 35 MILE WALK
AT THE EDGE OF THE PACIFIC OCEAN.

SHELL TO CRAB
CRAB TO FEATHER
FEATHER TO FISH
FISH TO BAMBOO
BAMBOO TO CARROT
CARROT TO PINE CONE
PINE CONE TO CHARCOAL
CHARCOAL TO JELLYFISH
JELLYFISH TO STICK
STICK TO SHELL
SHELL TO SHELL
SHELL TO SEAWEED
SEAWEED TO PEBBLE
PEBBLE TO DOG SKELETON
DOG SKELETON TO STICK
STICK TO MERMAID'S PURSE
MERMAID'S PURSE TO BAMBOO
BAMBOO TO CACTUS LEAF
CACTUS LEAF TO FLOWERS
FLOWERS TO LOG
LOG TO FEATHER
FEATHER TO PEBBLE
PEBBLE TO CROW
CROW TO CRAB
CRAB TO PEBBLE
PEBBLE TO THE END OF THE WALK



Shakyamuni met gekruisde benen op de berg Meru, omringd door 4 Bodhisattva's en 2 leerlingen. Longmengrotten in China uit de dynastie van de Noordelijke Wei (386-534).

Redactioneel

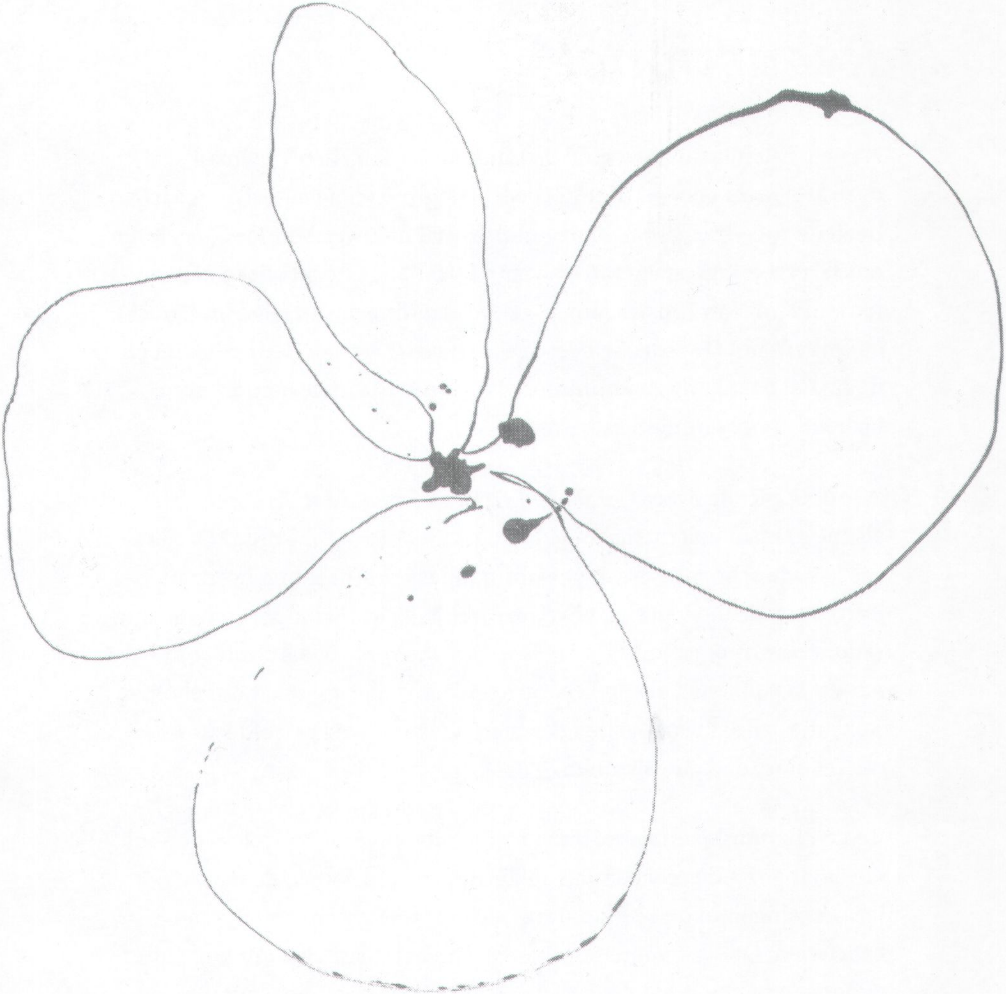
Na de feestelijke uitgave rond de transmissie van Nico Tydeman deze keer weer een 'gewone' Zensor. Tot grote vreugde van de redactie heeft de Nico-special een aanzienlijk aantal nieuwe abonnees opgeleverd: ons lezersbestand steeg van 55 naar 74. Het betreft niet alleen zenstudenten van Kanzeon Amsterdam, maar ook leerlingen van Nico uit Utrecht en Rotterdam. De redactie heet alle nieuwe lezers van harte welkom en hoopt dat ook dit thema-nummer, dat gewijd is aan de natuur, even boeiend en inspirerend zal zijn.

Wie kent niet de overweldigende kracht van de natuur? Het besef dat je als mens maar een nietig stipje bent in een onmetelijke orde? Of het nu gaat om de schoonheid van de natuur die elke verbeelding overtreft, haar perfectie die letterlijk bovenmenselijk is, haar complexiteit die ons rationeel vermogen tart of juist de oerkrachten die ons intimideren – de natuur laat ons niet alleen keer op keer voelen dat wij maar onbeholpen wezentjes zijn, maar laat ons ook zien hoe ons leven geleefd kan worden: vanzelfsprekend en volkomen.

Zen en natuur lijken natuurlijke bondgenoten. Voor Marjolein de Vink, die onlangs tot de redactie van de Zensor toetrad, waren de natuurbeschrijvingen in de zenliteratuur zelfs aanleiding om zen te gaan beoefenen. Op haar voorstel wijden we nu een themanummer aan dit onderwerp. De inhoud varieert van een selectie prachtige haiku's, een artikel over desert-retreats in de Verenigde Staten en over wandelen door de Himalaya's, tot aan een interview met Nico Tydeman die betoogt dat 'de natuur onze eerste leermeester is'.

Maar dat we niet noodzakelijk naar het verre oosten hoeven te reizen om sterke natuurverschijnselen te ondergaan, bewijst Mary Duyvendak die aan de redactie twee korte stukjes van Nescio opstuurde. In deze twee miniatuurtjes is wellicht de essentie vervat: uiteindelijk is het allemaal een kwestie van ontvankelijkheid.

De redactie



tekening Leo de Wolf

Een handvol verlichting

Zelf is hij een stadsmens in hart en nieren, maar Nico Tydeman erkent grif dat de natuur een grote rol kan spelen op het pad naar verlichting. 'Kijk maar naar Dogen. Hij heeft het altijd over bergen, rivieren, bloemen, de seizoenen – ongetwijfeld was dat voor hem de eerste bron van wijsheid.'

Door ***Jacqueline Oskamp***

‘De natuur is beslist een belangrijke trigger voor het groot bewustzijn. Het is ook niet voor niets dat in de oude teksten de verlichtingservaringen zich hoofdzakelijk afspelen in wisselwerking met natuurverschijnselen, bijvoorbeeld met een boom. De natuur biedt misschien wel de gemakkelijkste ervaring voor groot bewustzijn – makkelijker bijvoorbeeld dan mensen, want de natuur stribbelt niet tegen. Over mensen hebben we vaak snel sterke ideeën. Kunst is ook alweer moeilijker, want je hebt uitleg nodig, of je komt er helemaal niet doorheen, of er wordt teveel bedoeld.
Het is eenvoudiger om schoonheid te ervaren in de natuur. Ook al kan de zee woest zijn en kan het hard stormen, dan nog heeft dat een zekere schoonheid. De natuur is geduldig, de natuur loopt niet weg. En bepaalde verschijnselen, zoals een zonsopgang of -ondergang, maken altijd weer indruk. Zelf vind ik niets mooier dan aan het strand een zonsondergang mee te maken. Maar ook het Nederlandse landschap met zijn rechte lijnen, horizon en wolken, bijvoorbeeld even buiten Amsterdam richting Durgerdam en Stompetoren, maakt iets los.’

Staat de natuur binnen zen symbool voor iets?
‘Nee, het is wat het is. Natuurlijk kun je de natuur als symbool of als metafoor gebruiken: je moet worden als een plant. Dat vind je ook in het Nieuwe Testament: kijk maar naar de lelies in het veld, ze maaien niet en ze zaaien niet, ze bloeien. In zoverre is de natuur wel een leerboek, maar in wezen is zij veel meer dan een metafoor. Ik zou pleiten voor de natuur als een grote hand die verlichting aanreikt.’

Is er een natuurlijk verband tussen natuur en verlichting?
‘Ja, een heel direct verband. Het taoïsme, waar Maarten Houtman sterk door beïnvloed is, is ook een natuurreligie. Men leefde graag in de natuur. Alleen. Met het doel om, niet gestoord door allerlei gesprekken, van de natuur te kunnen genieten en doordrongen te raken van wat we eigenlijk om ons heen zien.’

Dogen staat ook bekend om zijn liefde voor de natuur.
‘Dogen heeft heel mooie stukken over de natuur geschreven. Het mooiste is misschien wel het essay *De sutra’s van bergen en rivieren*. Sutra’s van bergen, dus de bergen en rivieren zijn sutra’s. En een sutra representeert altijd

het lichaam van de Boeddha. De bergen en de rivieren zijn dus boeddha's. In hun bestaan tonen zij boeddhaschap. In dat essay laat hij je ook kijken naar de natuur als een bevrijdde en bevrijdende wereld. De natuur is bevrijd, maar de natuur bevrijdt ons ook. Door het bestuderen van bergen en rivieren raken we bevrijd.'



Hij spreekt ook van wandelende bergen?

'Ja, want als je niet ziet dat de bergen wandelen, dan begrijp je je eigen wandelen niet. Dat wijst op dat non-duale bewustzijn. De bergen liggen niet alleen ver weg in de Alpen, maar zitten ook hier in ons bewustzijn. De bergen zijn mij en ik ben de berg. Dan beland je al snel in dat mystieke taaltje waarbij menigeen de wenkbrauwen fronst, maar het bedoelt te zeggen hoe rijk, leerzaam en bevrijdend de natuur is.

Ik denk dat Dogen zijn grootste inspiratie uit de natuur heeft gehaald. Hij heeft het altijd over bergen, rivieren, bloemen, de seizoenen – ongetwijfeld

tekening Sophie Hendriks

was dat voor hem de eerste bron van wijsheid. Hij was ook heel zorgvuldig. Het is bekend dat hij zijn handen in een bergstroompje hield om zich 's morgens te wassen. Maar voor hij dat water in zijn gezicht wreef, gooide hij eerst een beetje terug, want hij had niet meer nodig dan dat kleine beetje. Eigenlijk zou *De Sutra's van bergen en rivieren* het manifest moeten zijn van milieudefensie. Juist omdat het veel meer behelst dan louter dat wij de aarde uitputten en dat dat ten nadele van ons zou zijn. De natuur is misschien wel onze allereerste leermeester. Onze eerste zenleraar.'

Is een sterke natuurbeleving niet typisch oosters?

'In het bewustzijn van de oosterling speelt de natuur een veel grotere rol dan bij ons. Ik heb eens een onderzoek gelezen waaruit bleek dat Japanners bij het wandelen van nature veel meer om zich heen kijken en genieten. Een Amerikaan beseft minder sterk dat hij zich in de natuur bevindt. Maar het interessante is dat als een Amerikaan langere tijd in Japan is, hij die ontvankelijkheid ook ontwikkelt. En omgekeerd dat als een Japanner langere tijd in de Verenigde Staten verblijft, hij zijn band met de natuur verliest. Deels is dat een kwestie van cultuur, deels is de natuur zelf in Japan veel indrukwekkender. Dat heb ik ook van Maarten Houtman begrepen die in Indonesië is opgegroeid: als kind in de rimboe spelen is een heel andere ervaring dan in het Amsterdamse Bos verstoppertje doen.'

Wat betekent de natuur voor jou als stadsmens in hart en nieren?

'Ik schaar mij graag achter de woorden van onze grote vaderlandse dichter Adriaan Roland Holst, die zei: 'De natuur is prachtig, maar ik moet er wel een borrel bij hebben.' Dat ligt mij wel. Ik hou erg van de stad en ik zou nergens anders willen wonen. Maar ik heb een grote liefde voor de eilanden, Terschelling, Ameland en Texel. Dat vind ik de mooiste plek van Nederland: de zee, het strand, de bossen, de weilanden, de stilte. Eigenlijk zou ik daar een tweede huisje willen hebben, maar dat zal wel altijd een droom blijven.'

foto Tammy Gabrysch


Desert retreat, Utah, USA

Wakker gekust door de zon

Verscheidene malen heeft Gretha Aerts meegedaan aan een zogenaamde desert-retreat in de Verenigde Staten. Idee en organisatie waren in handen van Tenkei sensei en zijn vrouw Tammy. De laatste was in mei 2001 in het zuiden van Utah, op een paar honderd kilometer afstand van Salt Lake City. De leiding van deze laatste 'sesshin in de woestijn' lag bij Genpo Roshi. Gretha: 'Het is alsof de omgeving ook je innerlijke ruimte vergroot.'

*Door **Marieke Heijman***

'Er zat een enorme organisatie achter' vertelt Gretha. 'Alles moest worden meegenomen, want er was niets: geen winkels, geen huizen, geen elektriciteit. Van een behoorlijke kampeerplaats was nauwelijks sprake. Er was alleen een waterput en een wc. Omdat er geen waterleidingen liepen moest het water eens in de zoveel tijd aangevoerd worden door grote tankwagens. De wc was niet meer dan een gat in de grond met een pot erop en huisje eromheen. We sliepen in kleine tentjes. Als je je wilde wassen moest je je eigen bakje hebben meegenomen want er waren geen douches. De keuken was gebouwd onder grote open tenten zodat er in de schaduw kon worden gekookt. Er werden enorme hoeveelheden koelblokken meegenomen om

het eten koel te kunnen houden, zodat het niet zou bederven.'

Overdag werd er eigenlijk niet veel gezeten. Zodra de zon scheen was het te heet om buiten te zitten, dus kwamen alleen 's ochtends vroeg en 's avonds laat de kussens te voorschijn. Gretha had de taak om 's ochtends koffie te zetten. Zij stond zij een uur eerder op dan alle anderen. Om zes uur begon het zitten, dan was het dus nog donker. Ze zaten in een cirkel met het gezicht naar een canyon toe. De zon kwam vanaf achteren op en bescheen dan langzaam de wand van de kloof. 'Dat was fantastisch! De kleuren van die wand waren prachtig: oranjerood, soms een beetje paarsig. Je zag het licht steeds meer over de vlakte naar je toekomen. Als dat dan zo ineens je gezicht bescheen, dan was het of je werd wakker gekust door de zon.'

Gretha weet te vertellen dat dit droge, rotsige gebied eens een grote zee is geweest. 'Er is een soort onderaardse kracht geweest die al die gesteentes omhoog gestuwd heeft. De zachte buitenkant ervan is geërodeerd, zodat die harde, onverzettelijke kolossen van gesteentes overbleven. De wanden van de kloof waar wij bij zaten gingen bijna loodrecht naar beneden. Hij was heel diep. Ik kan me voorstellen dat de Dom van Utrecht er in past. Wat ook opvalt als je bij de kloof zit is de oorverdovende stilte. Onbeschrijfelijk. Want je hoort dus helemaal niets en tegelijkertijd...'

'Utah heeft sowieso een enorme uitgestrektheid. De luchten zijn er hoog en blauw. Het doet wat met je, die ruimte. Alsof je innerlijke ruimte zich vergroot door de omgeving. Het geeft een andere dimensie aan het zitten. Je voelt je meer verbonden met de omgeving, met de aarde en de natuur.'

Overdag konden de deelnemers van deze sesshin wat voor zichzelf doen: wandelen, lezen of een dagtochtje maken. Ook werden ze er wel op uit gestuurd met één of twee van de *eight awarenesses of the awakended one*, waar Genpo Roshi mee werkte. Met bijvoorbeeld 'wees tevreden met weinig' of 'heb weinig verlangens' gingen ze op pad. Dan kregen ze een klein lunchpakketje (halve boterhan, een appel en enkele rozijnen) mee en was het de opdracht om dat met aandacht op te eten. Dat was een manier om met het thema te werken. Op het eind van de middag kwamen ze weer bij elkaar om te bespreken hoe dat was verlopen.

’s Avonds werd er van acht tot tien gezeten. Dan was de zon alweer onder gegaan en kon je als je goed luisterde de coyotes horen huilen. Doordat er geen licht is van steden is het ’s nachts erg donker in deze Amerikaanse woestijn. ‘Dan lag ik wel eens op mijn rug naar de hemel te staren en dan zie je dus niet alleen de sterren, maar ook het melkwegstelsel. Heel indrukwekkend.’



Twee fullesies (vuilnisjes) van Nescio

Mary Duyvendak vestigt de aandacht op twee korte teksten van Nescio die in haar ogen ‘zo prachtig, zo precies raak’ zijn. Op de vraag of de natuur haar zenbeoefening een extra impuls geeft, schrijft zij: ‘Ik zoek de natuur op en ik zoek zen op en ook schrijvers en dichters zoals Nescio omdat ze voor mij ingangen zijn om het contact te kunnen ervaren met ... met dat wat grenzen voorbijgaat? Zoiets.’

Deze dag bestond uit blauwe lucht

Deze dag bestond uit blauwe lucht en witte wolken,
uit blauw water met de zon er in,
uit felle zilveren flikkeringen van auto’s.
Er was een laantje van ijle, dunne boompjes,
dat in het licht verdween. Opging in God.

–25 maart 1947

Explicatie

Men heeft mij lastig gevallen over die woorden:
Het Goddelijk is ... bijna niets. Die men begreep dat niet.
Ik heb tegen dien men gezegd: ‘Er is nog nergens wat’
(dat was maar bij wijze van spreken) maar er zijn kleine knopjes
aan de seringenstruiken. Gaat U daar een aandachtig naar staan kijken,
misschien begrijpt U ’t dan.

–20 december 1947

Uit: *Nescio Verzameld proza*, uitgeverij Nijgh en van Ditmar
en uitgeverij G.A. van Oorschot, Amsterdam 1996



tekening Leo de Wolf



Zanskar, Jammu/Kashmir, India

foto: Marjan Gerritse

Bergen zijn bergen

Corrie Koppedraijer heeft van jongs af aan een gespannen verhouding met de natuur. Toen zij afgelopen jaar een reis door het Himalaya-gebergte maakte, kwam ze niet alleen dit oude gevoel weer tegen maar ook de herinnering aan haar vader en de geest van Dogen. `Ik geniet en voel me opgenomen. Toch weet ik dat Dogen iets anders bedoelt.'

*Door **Corrie Koppedraijer***

'De bergen zijn altijd aan het wandelen. Bergen hebben geen gebrek aan de kwaliteit van bergen. Daarom zijn ze steeds gelukkig en wandelen. Het wandelen van bergen is net als het wandelen van mensen. Twijfel daarom niet aan het wandelen van bergen, ook al lijkt het niet hetzelfde als het wandelen van mensen. De voorouders van de boeddha verwijzen naar dit wandelen. Dit is fundamenteel begrijpen.'*

'Als je aan het lopen van de bergen twijfelt, ken je je eigen lopen niet; niet dat je niet loopt, maar je kent of begrijpt het lopen niet. Wanneer je je eigen lopen kent, ken je ook het lopen van de bergen.'

'Er zijn bergen verborgen in schatkamers. Er gaan bergen schuil in moerassen.
Er zijn bergen verborgen in de lucht. Er zijn bergen verborgen in bergen.
Er gaan bergen schuil in verborgenheid. Dit is volmaakt begrijpen.'

Mijn lagere school lag pal achter een fabrieksterrein van zware chemische industrie. Delen van de speelplaats waren zo sterk vervuild dat we daar niet mochten spelen en wanneer ik van huis naar school liep en omgekeerd, moest ik een eind langs een sloot waarin je een stok kon steken en dan bleef hij rechtop staan. De prut stonk enorm. Wij wisten dat we dood zouden gaan wanneer we ons te dicht bij het water zouden begeven. Deze dagelijkse realiteit heeft me vooral dit geleerd: natuur betekent gevaar; natuur gaat gepaard met stank en met geweld en uiteindelijk betekent het je dood. Uiteraard wist ik dat op een bepaald moment te relativeren, maar lange tijd heb ik me niet goed weten te verhouden tot mijn natuurlijke omgeving. En nog zijn wij geen vanzelfsprekende vrienden.
Mijn vader was gek op bergen en na zijn dood wilde ik de kleine som geld die hij me had nagelaten in zijn geest besteden. Afgelopen zomer en najaar ben ik in de Himalaya geweest. Inmiddels had ik de tekst van Dogen Zenji laten resoneren in mijn hart en nam ik me voor de bergen te zien met de ogen die hij me aanreikte.

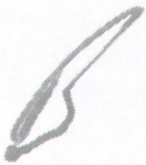
Als ik kijk, ben ik me bewust dat ik kijk. Hierdoor neem ik kleur, geur, kou en warmte waar. De bergen worden almaar groter wanneer ik ze beklim en ik ben onder de indruk. Ik luister en hoor niets anders dan de geluiden die ik zelf produceer. Ik besef het enorme geweld en de gigantische explosies die hebben plaatsgevonden toen de bergen nog geen bergen waren. Het blijkt dat ik ideeën heb omtrent de bergen. In mijn fantasie moeten de bergen van de Himalaya toch hoger zijn, als het ware boven de aarde uittorenen, maar dat doen ze niet en vallen misschien zelfs een beetje tegen. Ik ervaar hun ontoegankelijkheid wanneer de sneeuw hen bedekt. Dan zijn ze me zó vreemd. En als de wind rond de toppen buldert of over een vlakte giert, voel ik me nietig en kwetsbaar. Ik huil om de geest van mijn vader. Soms boezemt het desolate landschap me zoveel angst in, dat ik me weer die kleine meid voel, op weg van school naar huis en van huis naar school en dan springen de tranen in mijn ogen. Het kost me moeite om toe te geven, maar er zijn momenten, uren van saaiheid, waaraan geen einde lijkt te komen.

Keer op keer neem ik me voor om met de ogen van Dogen te kijken. Ik merk dat ik me laat meeslepen door het spel van de beweging. Ik loop en de berg lijkt zich steeds verder van mij te verwijderen. Ik moet lachen om het

gezichtsbedrog. Ik verbaas me over de dans van licht en schaduw. Ik geniet en voel me opgenomen. Toch weet ik dat Dogen iets anders bedoelt. Maar wat? Waar kan ik het zoeken of vinden?

Er verstrijken dagen, weken en ik vergeet Dogen. Ik ben moe van het kijken, luisteren en voelen. Ik sluit mijn ogen voor schoonheid en geweld: bergen zijn bergen. Ik kijk zonder het te merken. Ik luister naar de geluiden die ik zelf produceer en dat zijn er veel of juist weinig. De zon schijnt en het is warm. De dag duurt en ik weet niet meer wat ik ervan vind. De tijd neemt bezit van me en ik word tijdloos. Ik loop niet sneller dan de bergen en de bergen lopen niet sneller dan ik. En als de stilte in me valt, als ik niets meer doe, valt de stilte buiten mij weg. We zijn één. En de adem van mijn vader is alom.

* de citaten zijn uit Dogen Zenji, *Shobogenzo Zuimonki*, juwelen uit de schatkamer van de dharma en *Fukanzazengi*, universele aanbeveling voor de beoefening van zazen. Vertaald door Dirk Beemster en ingeleid door Nico Tydeman.



A Big mind is a joy forever

Door ***Freek Keizer***

Vogeltjes die te vroeg zingen zijn voor de poes

Kenzan vertelde het volgende verhaal:
Op de tak van een oude eik zat een oud mager vogeltje, het sneeuwde, het vogeltje was nat en bibberde van de kou en dacht: 'Dit is geen leven', en liet zich vallen. Onder de boom had net een koe zijn behoefte gedaan, het vogeltje kwam in een heerlijk warme koeienvlaai terecht, dacht: 'Dit is het paradijs', en begon te fluiten, en werd opgegeten door een passerende kat.
– moraal: ***als je in de stront zit moet je niet fluiten***
De kat had nog niet ontbeten, slikte het vogeltje in één hap naar binnen, en liep naar de beek om de strontsmaak weg te spoelen, dronk een slokje en



klom in de eik om daar z'n eerste dutje te doen, onder hem kabbelde het beekje en de zon verwarmde hem.
Hij werd wakker van wat geritsel in de bladeren, deed voorzichtig zijn ogen open en zag weer een vogeltje, een mats jong vogeltje dat loerde naar een dikke rups die aan een groen blaadje knabbelde.
Het vogeltje wachtte tot de rups z'n blaadje ophad ('vanwege de vitaminen') en de kat dacht verlekkerd: 'Als het vogeltje de rups opeet, eet ik het vogeltje op, wat een maal!'
Het vogeltje pikte de rups op en vloog weg, de kat sprong te laat en viel in de beek, plons.
– moraal: ***als je te lang wacht krijg je een natte poes***
De kat zwom naar de oever, krabbelde op de kant, schudde zich uit en liep naar het zenklooster waar hij z'n vaste plekje had onder het altaar. 'Nu ik toch nat ben kan ik mezelf gelijk een goede wasbeurt geven', dacht hij praktisch en sprong door het raam van de dharmahal precies op de schoot van Nansen die een preek hield voor zijn monniken.
– moraal: ***eerst kijken dan springen***
Nansen greep het natte beest in zijn nekvel, trok zijn zwaard uit zijn mouw en schreeuwde: 'Wie redt de kat?' Niemand sprak en dus hakte hij hem doormidden.
En de kat zei 'miauw' en leefde nog lang en gelukkig.

Big mind, laat de rest maar zitten.

Haiku-hoek

Door **Henk van der Geest**

De haiku is bij uitstek een natuurgedicht. Naast de schilderkunst is de haiku wellicht de kunstvorm waarin de liefde van de Japanner het meest tot uitdrukking komt. Vergeleken met de westerse mens leeft de Japanner veel meer vanuit een gevoel van eenheid, verbondenheid met alle facetten van het leven. En er wordt bijvoorbeeld geen werkelijke afstand gevoeld tussen kunst en natuur.

De dichter Issa is een duidelijke exponent van het vormgeven aan dit gevoel van verbondenheid:



Waar zou hij heen gaan
in deze zware regen
zo'n eenzame slak

Magere kikvors
geef het niet op! doorvechten!
Issa is bij je

Wij beiden leven
louter en alleen leven –
ik en die klaproos

Uit de haiku's van andere dichters spreekt een liefde voor de natuur, die de dingen een zekere lichtheid, transparantie geven en de betrekkelijkheid van alle dingen laat zien:

Mijn huis verbandde!
maar de bloesems in de tuin
bloeiden, en vielen
Hokushi

Achtergelaten
door de dief is tenminste
de maan bij mijn venster
Ryokan

Bij weer anderen is het de grote liefdevolle aandacht die de kleinste details doet opmerken:

Heel zacht raken
staartveren van een fazant
aan een viooltje
Shushiki

Een blauwe reiger;
't water kabbelt aan zijn poot
in het avondbriesje
Buson

De zuiverheid die zich gaat manifesteren als de dingen tot rust komen:

Die pure stilte!
daar zinkt een kastanjeblad
door het heldere water
Shohaku

Totaal niets heb ik;
maar deze grote vrede,
en deze koelte –
Issa

Geen blad beweegt meer
de stilte in het zomerbos
is huiveringwekkend
Buson

En tenslotte de troost, de berusting en aanvaarding die men put uit het aanschouwen van de natuur. De grote dichter Basho schreef:

Draag de droefheid
al het verlangen van uw hart
over aan wilgen

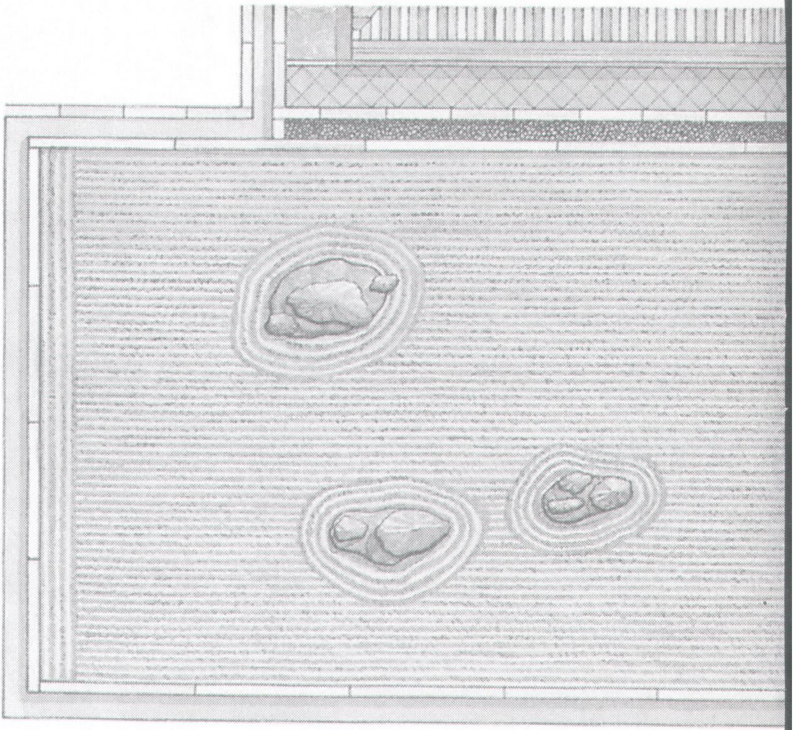
En Issa maakte bij de dood van een van zijn kinderen de volgende haiku:

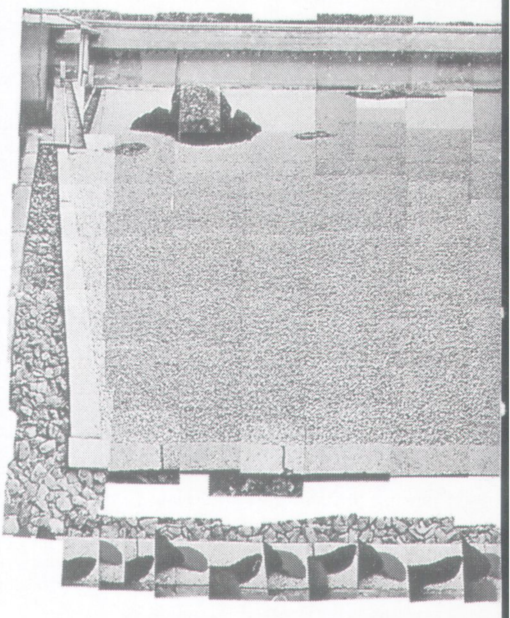
Alleen vertrouwen
ook de bloesems dwarrelen neer
op deze wijze

Veel leesplezier!



tekening Sophie Hendriks

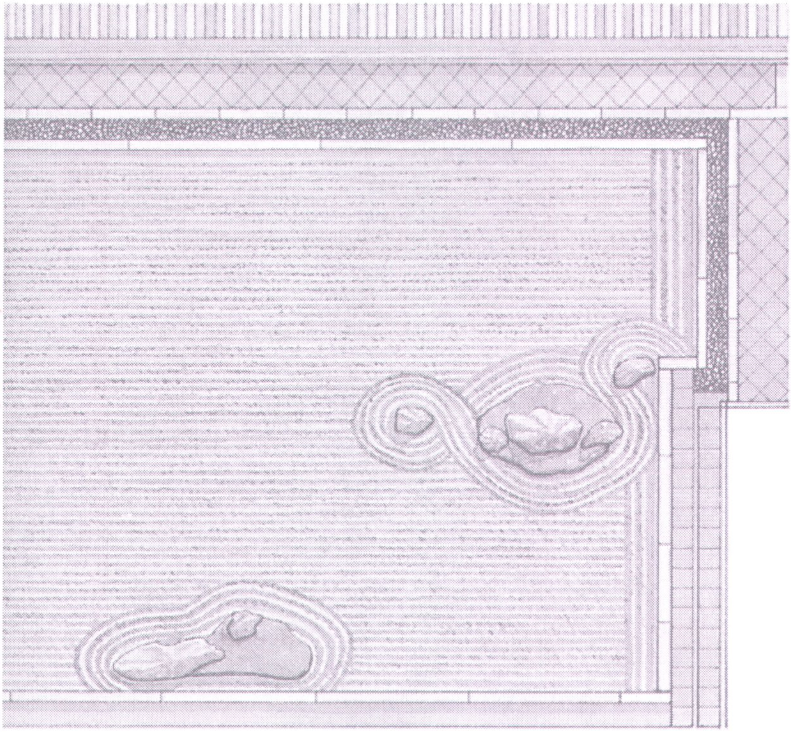


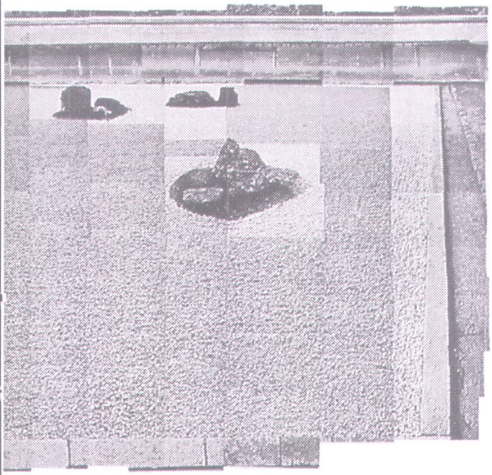


Abstracte rotstuin als 'droog landschap' in de Ryoan-ji-tempel in Kyoto.

Vijftien rotsblokken zijn groepsgewijs gerangschikt op een bed van aangeharkt grint.
De tuin is toegeschreven aan de 16e eeuwse schilder en tuinkunstenaar Soami.

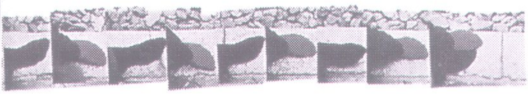
Boven: 15 stenen zijn gerangschikt, maar de bezoeker krijgt ze nooit zo te zien. Waar aan de rand men ook staat, steeds ziet men slechts veertien van de vijftien rotsblokken. Als men zich





verplaatst, vertoont zich een nieuwe steen, terwijl een van de andere uit het zicht verdwijnt. Deze bedrieglijk eenvoudige tuin is op vele manieren geïnterpreteerd.

Onder: de fotocollage van David Hockney laat zien hoe ingewikkeld het is.
Hij kon de tuin alleen in zijn geheel laten zien door een aantal foto's, die op verschillende punten langs het platform zijn genomen, aaneen te voegen.



Boeddha natuur?

In de tuin van Jacky Demmers is het alle seizoenen een drukte van jewelste. Samen met haar gipsen Boeddha-beeld observeert zij de aanwezige flora en fauna: 'Een tuin is niet alleen elk jaar een nieuw begin, maar het is ook telkens afscheid nemen'.

Door ***Jacky Demmers***

Op een omgekeerde bloempot staat de gipsen Boeddha. Wind en water slijpen de details tot gladde vlakken, zodat, na verloop van tijd, nog slechts een vage vorm te herkennen zal zijn. Groene algen vormen zijn o'kesa. Zijn hoofd wordt regelmatig gekroond door vogels van verschillend pluimage. Een bruine mus strijkt neer, en kijkt alert in het rond. Aan zijn voeten dartelen zijn soortgenootjes vrolijk in het rond op zoek naar voedsel. Bij zijn waarschuwingskreet vliegt de hele meute in een nabijgelegen boom, alwaar ze luidkeels uiting geven aan hun ongenoegen.

In een geel jasje, een grijs overhemd en een zwart petje gestoken koolmees wipt regelmatig even langs, om het beeld te begroeten. Het hipt opgewonden heen en weer en doet verslag van al zijn wederwaardigheden. De Boeddha luistert geduldig, terwijl hij ondertussen glimlachend naar de merels op de grond kijkt.
Op zoek naar wurmen en insecten stampen ze flink in het rond. Alles wat hen in de weg ligt of waar een lekker hapje onder verstopt zou kunnen liggen wordt zonder pardon weggeslingerd.

Plotseling weerklinkt er een kreet. Een grote Vlaamse gaai, met een eikel tussen de snavel, nadert het beeld. Onder het geruis van veel vleugel-gefladder maken de andere vogels dat ze wegkomen. Als een koning neemt het dier plaats op het hoofd van de Boeddha. Arrogant kijkt de vogel in het rond. Wanneer hij de omgeving heeft verkend, neemt hij een beslissing. Hij vliegt naar de uitverkoren plek en verstopt daar zijn eikel, zodat hij wat voorraad heeft voor het volgend jaar. De Boeddha kent echter de vergeetachtigheid van het dier. Het eikeltje zal dus in de aarde verstopt blijven tot het ontkiemd, en er ineens een klein boompje boven de grond uitsteekt.

Onverstoorbaar verdraagt het beeld alle seizoenen. De zinderende hitte van de zomer, wanneer de stilte en de loomheid bezit nemen van mens en dier. De heftige stormen in het najaar die de bomen doen krommen en de bamboe doet buigen onder de striemende regen. De winter, wanneer alles dood lijkt en de planten zich terugtrekken in de warme aarde om zich te beschermen tegen de felle kou en de snijdende wind. En tenslotte het voorjaar, dat nieuw leven brengt en alles weer doet ontluiken.

De Boeddha in onze achtertuin en ik, samen zien we dagelijks hoe het wiel van leven en dood zich manifesteert. Ik besef dat ik hier deel van uitmaak en er verantwoording voor draag. Maar bovenal dat alles verandering is. Want die verdomde merels gooien constant de tuin overhoop en de gaaien proberen elke keer weer een eikenbos aan te leggen. Ook schiet het onkruid regelmatig op en dat overwoekert andere planten. Bovendien marcheert er een bonte stoet katten langs, die onze tuin een geweldige kattenbak vinden. Jaag ik ze weg of...... Het is elke keer afwegen wat wel en niet gedaan moet worden. Wat wel en niet de juiste handeling is.



Deze kleine oase in een jungle van steen maakt mij ook bewust van de vergankelijkheid van alle dingen. Sommige planten bloeien maar een seizoen, andere zijn al zo oud dat hun tijd gekomen is, en sommige zijn niet bestand tegen de winterse kou. Een tuin is niet alleen elk jaar een nieuw begin, maar het is ook telkens afscheid nemen. Een tuin is 'inzien dat vergankelijkheid in feite gewoon een andere naam is voor volmaaktheid' (Joko Beck).
Onze tuin is volmaakt.

tekening Sophie Hendriks



tekening Sophie Hendriks

Natuur in de literatuur

Na het lezen van diverse boeken over zen besloot Marjolein de Vink aan een zentraining te beginnen. Met name de natuurbeschrijvingen in de Zen-dagboeken van Peter Matthiessen troffen haar sterk. Voor de Zensor maakte ze een bloemlezing van haar favoriete natuur-citaten.

*Door **Marjolein de Vink***

De verhalen over barse zenleraren en de natuurbeschrijvingen rondom boeddhistische kloosters, waren voor mij de twee redenen dat ik wilde kennis maken met het Zenboeddhisme.
Ik kwam vervolgens bij het Zencentrum in Amsterdam terecht en ik hoopte dat ik tijdens het zitten in de zendo, een soortgelijke ervaring zou opdoen.
In zulke beschrijvingen wilde ik zitten.

Nu ik ze los van hun context zie zijn ze algemener en eigenlijk kan je ze overal tegenkomen. Zelfs op mijn kleine balkonnetje in Amsterdam.
Met, zoals vorige week, een laag sneeuw, gekoer van de duiven en helder geklingel van een tram in de verte.

Vandaar:

Rustig zitten, niets doen,
de lente komt en het gras groeit vanzelf.

De tuinen van Zen van Bert Schierbeek –pag. 70

In de zittingen midden op de morgen word ik een jong pijnboompje, verwarmd door de zon, zwaaiend in de wind, dat wind, water, mineralen binnenhaalt en warme, geurige, amberkleurige hars afscheidt. Taaie wortels verplaatsen onderaards rotsgesteente, de stam dijt uit, gespierde ledematen verzamelen zich in zonlicht hoog daarboven, nieuwe naalden glanzend in nieuwe zon, nieuwe wind, tot de grote pijnboom onbeweeglijk is en toch soepel, terwijl de hoofdwortel zich steeds dieper de grond inboort. Dan verdampt de boom en is er niets, en er ontbreekt niets, enkel leegte en licht.

Zen-dagboeken Peter Matthiesen – pag. 50

Ik wacht en kijk naar het noorden; mijn instinct zegt me dat ik doodstil moet bijven staan. Wolkenmist, sneeuw, absolute stilte, absolute eenzaamheid: uitgestorvenheid. Dan opent zich plotseling, in de diepe rust, het wolkendek en onthult de uitgestrekte sneeuwvelden van de Dhaulagiri. Ik haal adem, de mist sluit zich weer en alles is verdwenen – niets! Onwillekeurig maak ik een kleine buiging.

Zen-dagboeken Peter Matthiesen –pag. 96

Op het pad tussen het geglinster van mica en vreemd glimmende stenen, ligt de geel met grijsblauwe veer van een onbekende vogel. Dan komt er een flits van inzicht, hoewel volstrekt onbegrepen, dat in deze veer op het zilveren pad, in dit ritme van geluiden van hout en leer, van adem, zon en wind en het gedruis van de rivier, in dit landschap zonder verleden of toekomstige tijd – in dit ogenblik, in alle ogenblikken, vergankelijkheid en eeuwigheid, dood en leven één zijn.
Naar het noorden is nu hoog op de bergwand het dorp Rohagaon te zien. Het pad loopt verder onder wilde walnootbomen. De laatste bladeren zijn vergeeld en hard aan de stakerige takken, en de noten liggen op de grond; het droge geritsel en gefluister van de dorre bladeren brengt een melancholie teweeg over een andere herfst, halfvergeten.

Zen-dagboeken Peter Matthiesen –pag. 102

Achter het klooster loopt een paadje steil de heuvel op langs talloze bodhisattva-heiligdommen als even zovele staties langs de kruisweg. Op zoek naar eenzaamheid volgde ik het steeds nauwer wordende pad omhoog, het gezang van een onbekende vogel achterna. Er stond een sterke wind uit zee die de toppen van de grote ceders geselde, maar in het bos zelf was het rustig en in de hooggelegen velden langs het pad stonden mij toch niet helemaal vertrouwde lentebloemen – boterbloemen, munt, viooltjes, tormentil en mosterdplanten (...).

Zen-dagboeken Peter Matthiesen –pag. 228/229

Onbezoedeld zijn is als iemand ontmoeten en er niet op letten hoe hij eruitziet. Het is ook als het niet meer kleur of helderheid wensen als je de bloemen of de maan aanschouwt. Lente heeft de toon van lente en herfst de sfeer van herfst; daaraan valt niet te ontkomen. Dus als je zou willen dat de lente of de herfst anders is, merk dan op dat het alleen kan zijn zoals het is. Of als je de lente en de herfst zou willen houden zoals ze zijn, overweeg dan dat ze geen onveranderlijke aard bezitten ...

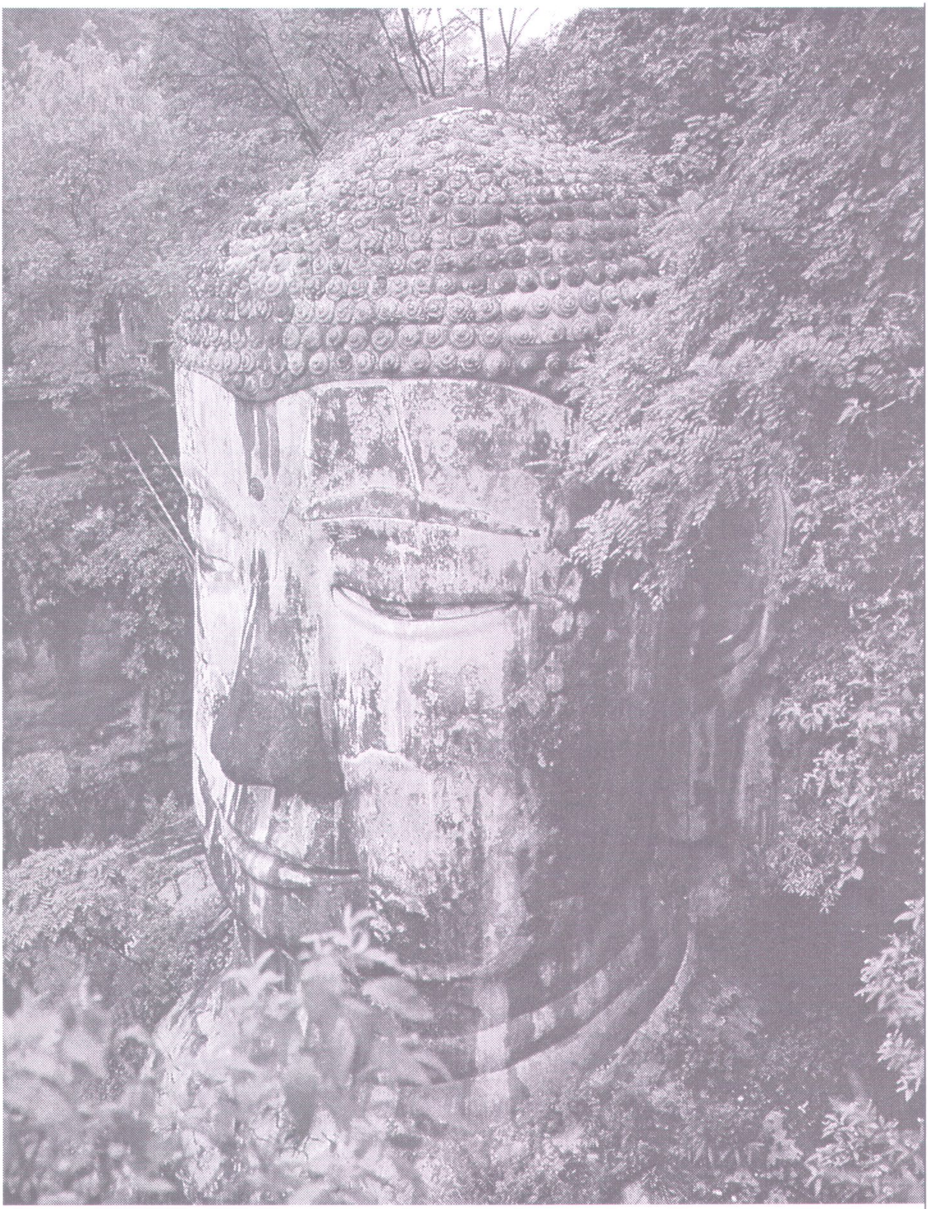
'Enkel boeddha's tot boeddha's' van Eihei Dogen uit *Zen-dagboeken*
· Peter Matthiesen –pag. 230

De lente heeft honderden bloemen; de herfst de heldere maan.
De zomer heeft koude winden; de winter heeft sneeuw.
Als drukte je geest niet in beslag neemt,
ligt daar je kans.

van Wumen uit *Zen cirkels* van Kazuaki Tanahashi en David Schneider –pag. 140

Ook in de zendo
dansende esdoornbladeren
in de avond

van Soen Nakagawa uit *Zen cirkels* van Kazuaki Tanahashi en David Schneider –pag. 45



Siddhartta Gautama in Lesjaan, provincie Setsjwaan, China.

De weg van beeldende kunst naar natuur – voedsel voor het creatief proces

Door **Marjan Gerritse**

Voedsel als brandstof, ik ervaar het als noodzaak. Het betekent stof tot nadenken, het betekent beleven, iets gaan begrijpen. Zonder voedsel geen scheppingsproces.

Is voedsel een esthetische opgave? Mijn eerste reactie is negatief, het gaat niet over mooi of lelijk. Het gaat over een vraag die ik mijzelf stel, een essentiële / existentiële vraag. Esthetiek schept rust bij het zoeken naar antwoorden. Ordening scheppen speelt daarbij een rol. Een nieuwe ordening laten ontstaan die ervoor niet was. Beide (esthetiek en orde) zijn een vehikel in het proces.

De vraag die een ander stelt – naar aanleiding van een schilderij / een beeld – vormt voor mij vaak stof tot nieuwe vragen, tot nadenken. Een vraag hoeft niet expliciet opgelost te worden, het gaat om ruimte scheppen / (op)nieuw kunnen kijken.

In de natuur gaat de esthetische beleving gepaard met fysieke inspanning.
Het afleggen van een afstand. Dat schept ruimte voor contemplatie.
Ik zoek geen ingesloten bergen en heuvels, want die benauwen mij.



Daarom zoek ik het hogerop in de bergen, waar ook de dalen hoog zijn. Daar is ruimte: open, wijds, hoog, zoals in de polder, maar zonder die ervaring van grootsheid / nietigheid; minder maakbaar, meer ruimte.

Wandelingen van weken door de natuur kwamen in plaats van excursies naar musea of architectuur. Niet de vragen die de beeldende kunst stelt lijken te inspireren, maar de natuur. Het gaan door de ruimte, de natuur is als een creatief proces. De fysieke ruimte creëert geestelijke ruimte, stelt mij in staat antwoord te vinden op een vraag en laat vragen opkomen.

Vooral de bergen – ze lijken er alleen maar te zijn. Ze zijn niet bedacht, ingedeeld of gevormd door mensen. Een dal, leeg, kaal, het duurt lang voordat je er doorheen getrokken bent. Het ondergaan van die ruimte door er een dag / dagen over te doen er te voet doorheen te trekken. De plaatselijke cultuur draagt bij door haar ontzag voor de natuur. Zij is niet maakbaar, zij is.

Het jonge gebergte Himalayas lijkt onveranderlijk, maar is voortdurend in beweging. Toppen groeien, dalen verzinken verder. De lagen schuiven steeds verder over elkaar. Aardverschuivingen zijn een regelmatig verschijnsel. Routes verleggen zich, zonder tussenkomst van de mens. Het is een natuurlijke beweging. Afgelopen zomer trok ik – na vijf jaar – dezelfde pas over. De route had zich ruim een kilometer verplaatst, de oude route was door het ontstaan van nieuwe bergspleten onbegaanbaar geworden. De Himalayas zijn niet maakbaar, ze zijn.



foto Marjan Gerritse

De Sangha

Naam **Elly Kromhout**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan Zen te gaan doen?

Ik heb niet zozeer voor zen gekozen, ik wilde graag mediteren. Na jarenlang zoeken en mijzelf ongelukkig voelen kreeg ik bij toeval een boek van Thomas Moore en een boekje van Krishnamurti in handen. Ik las hun ideeën over dat het leven niet maakbaar is en over het ego dat er alles aan zal doen om zichzelf in stand te houden. Ik weet niet wat er gebeurde, maar ik kreeg een ervaring als nooit tevoren. De wereld ging voor me open, er waren gedachten en emoties en ik was erdoor verrukt.

Ik weet nog dat ik probeerde mijn problemen weer op het spoor te komen, maar ik kon ze niet vinden. Ook wist ik dat mijn leven nooit meer hetzelfde zou zijn, dat ik iets had gezien waarvan ik meer wilde zien, en dat mijn leven daar verder op gericht zou zijn.

Ik wilde dus mediteren, kwam allereerst in de Palmstraat terecht, maar kon of wilde niet wennen aan de boeddhistische namen van de begeleiders.

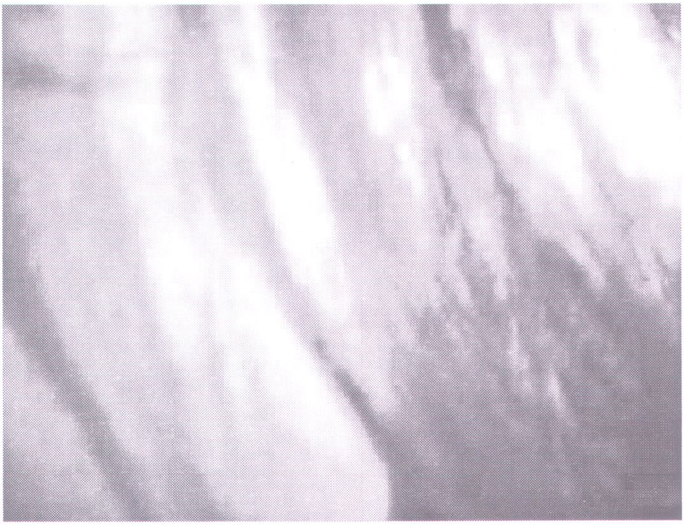
Na een discussie over wel of niet klagen als de buren overlast bezorgen en hoe je met die boosheid om moet gaan, wist ik dat ik niet op mijn plek was.

Bij toeval kwam ik tot de ontdekking dat er vlak bij mijn huis een zencentrum was. Na het verhaal over mijn spirituele ervaring aan Nico te hebben verteld liet hij me merken dat ik bij Kanzeon op mijn plaats was.Terug in de zendo stroomden de tranen me over de wangen. Ik was thuisgekomen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

Ik probeer echt te gaan zitten en mijn aandacht zo laag mogelijk in de buik te houden. Als dit moeilijk gaat probeer ik het advies van Nico op te volgen om mijn buik wat aan te spannen tijdens de uitademing, of om met Mu te werken. Ik voel altijd veel spanning in mijn schouders en mijn hoofd heeft de neiging voorover te vallen. Ik probeer daarom te ontspannen en steeds maar weer mijn hoofd recht te zetten. Ook probeer ik mijn blik op de grond voor me te laten rusten. Dit kost me altijd veel moeite, mijn ogen schieten vaak heen en weer. In de loop van het half uur is het een kwestie van steeds weer corrigeren en weer diep onder de navel te gaan zitten. Het afgeleid zijn komt meestal in de vorm van plannen maken en de 'seeking mind' draait vaak op volle toeren.

Waar spoort Zen je toe aan? En wat leidt je af van je Zen beoefening?



Meer oog te hebben voor de mensen en kwesties in mijn dagelijkse leven en minder te dromen en hopen op een fantastisch leven ergens in de toekomst .

Wat mij afleidt?

Dromen over een meeslepend leven.

Welk Zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?

Kanzeon staat voor mij voor het allerbelangrijkste.

Tijdens een dharmales werd gesproken over de Kanzeon sutra, hierin komt de zin voor: 'Morning mind is Kanzeon'. De eerste gedachte is compassie. Zo'n zin kan mij aansporen tot nadenken en tot zitten.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de Zen?

Het gokken op bijzondere ervaringen van de kensho soort.

Ik ga mij schuldig voelen als ik weinig zit. Ambities, ik zou graag veel willen bereiken, maar ik voel mij steeds middelmatig en tekort schieten. Dit wordt met name veroorzaakt door luiheid.

mededelingen

Zitten

Elke woensdagochtend van 10.–12.00 uur zitten onder leiding van Lida Kerssies Krayenhoffstraat 151, kosten € 5,–

Zenconfrontaties nr 1:
de contemplatieve praktijk, interview met Nico Tydeman
te koop bij de portier € 7,50 of € 9,95 (incl porto) overmaken op postbank rekeningnr 2929 355 tnv Zen Centrum Amsterdam, o.v.v: bestelling Zenconfrontaties nr 1

Zomer city-sesshin

De jaarlijkse zomer city-sesshin vindt plaats van 1 t/m 4 juli, elke dag van 9.30 tot 17.30 uur. Kosten € 93,– (hele sesshin) of € 30,– per dag.

Zomerprogramma

Het Zen Centrum Amsterdam organiseert **deze zomer cursussen en workshops**. Het Zen Centrum is gevestigd aan de Krayenhoffstraat 151 in Amsterdam (centrum). Deelnamekosten svp tijdig overmaken via girorek. 2929 355 o.v.v. cursustitel.

Gnosis en Mahayana-boeddhisme
o.l.v. André van der Braak
Maandag 5 t/m vrijdag 9 juli, 10–13.00 u
Kosten € 60,–.
Ervaring met meditatie is niet vereist.

Boeddhisme in heden en verleden
door deelnemers aan de China reis Zen Centrum 2004
Zondag 18 juli, 14–17.00 uur
Geen kosten.

Verdieping op het spirituele pad door meditatie en schilderen
o.l.v. Gretha Aerts
24 en 25 juli 10–17.00 uur
Kosten € 60,– excl. materiaal, ervaring in meditatie of schilderen is niet noodzakelijk.

Vertrouwen
o.l.v. Zoe White en Meindert van de Heuvel
Zaterdag 31 juli, 10–17.00 uur en zondag 1 augustus, 10–16.00 uur
Kosten € 60,–. Enige ervaring met zen meditatie gewenst.

Zen en yoga
o.l.v. Lida Kerssies en Dorien Jansen.
Maandag 9 t/m vrijdag 13 augustus, 10–14.00 uur.
Kosten € 75,–.

Het Dharma spel
o.l.v. Maurice Knegtel
maandag 16 augustus t/m 6 september, 20–21.30 uur
Kosten € 45,–. Vooraf zazen.
Ervaring met zen-meditatie vereist.

Contemplatie bij Etty Hillesum
o.l.v. Elly Kromhout, Lida Kerssies en Ben Claessens
Zaterdag 21 augustus, 10–16.00 uur.
Kosten € 30,–.



Shakyamuni Boeddha, in de houding 'draaien aan het wiel van de wet', met enkele leerlingen en bodhisattva's in grot 4, nis 7, van het Maijishan-complex in China, dat 200 grotten omvat.

Zensor... is het mededelingenblad van het Kanzeon Zencentrum Amsterdam en een open forum voor alle leden van de Sangha.

Redaktie
Henk van der Geest
Marjan Gerritse
Corrie Koppedraijer
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink

Vaste medewerkers:
Marieke Heijman
Leo de Wolf

Redaktie-adres
Corrie Koppedraijer
e wolkop@chello.nl
t 020 624 8312
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij
mailen naar Corrie
of Jacqueline

Abonnement
4 nummers per jaar,
van zomer tot voorjaar.
U wordt abonnee door
7 euro over te maken naar
postbank reknr 929 55 48
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6385 942.

Losse nummers
verkrijgbaar in de zendo
voor 1,75 euro

Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG

Omslag: Richard Long, A moved line in Japan, framed work: text, 1983. Uit: *Walking in circles.*